

# Passion

## är en bra drivkraft

**LIVSLUST** Genom att hålla kvar glöden i våra relationer bidrar vi till en mer hållbar värld. Det menar terapeuten Eva Sanner, som skrivit en bok om hur vi kan få in mer passion i våra liv.

AV CARINA JÖRSÄTER FOTO ISTOCKPHOTO



### Eva Sanner

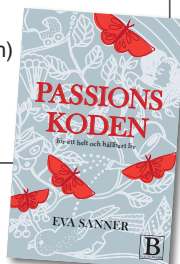
Ålder 57 år.

**Gör** Författare och psykoterapeut.

**Familj** Maken Henrik och två döttrar, 28 och 26 år.

**Bor** Svenshögen.

**Aktuell** Boken *Passionskoden* (Bladh by Bladh) som kommer i början av september.



**Passion – det är inte** något vi bara drabbas av ibland. Nej, det är faktiskt ett val – möjligen ett omedvetet sådant – vi gör om vi tillåter passionen att flöda in i vårt liv.

– Passion får oss att våga göra saker vi inte gjort förut, det är en energi och drivkraft som leder mot något nytt som vi har längtat efter, säger psykoterapeuten **Eva Sanner**, som möter många som söker hjälp för att relationen eller livet har gått i stå.

Hon har just kommit ut med boken *Passionskoden* och konstaterar att ordet passion kan ha olika klang beroende på vem det berör. En singel som mött kärleken får inte många att höja på ögonbrynen, det är bara positivt. Men en gift person som "drabbas" av en omstörtande passion får kanske också ta emot en och annan blick eller kommentar. Det passar sig inte, tycker somliga.

– Men det är kanske just en sådan förändring som den personen behöver. Om han eller hon inte har tagit hand om sina innersta behov och önsningar, kan en sådan passion vara ett tecken på att något saknas. I vissa fall kanske den befintliga relationen får en ny och välbehövlig start – eller

så blir det ett uppbrott, men möjligen på goda grunder.

### Nyfikenhet och mod

Ordet passion får nog de flesta att tänka på häftig förälskelse och ett starkt sexuellt begär. Eva Sanners definition är nyfikenhet, generositet och mod.

– Ett passionerat liv gör oss mer levande och nöjda. Det är bra både för oss själva, vår omgivning och för planeten.

Det där sista får kanske någon att studsa till. Vad menar hon?

Eva Sanner förklarar:

– Vi är så missnöjda med livet och våra relationer! Många jag möter som terapeut har ett bristtänkande – de känner att de inte har tillräckligt med tid, pengar, sex...

Men istället för att göra en bestående förändring i sin livssituation är det många som flyr in i andra beteenden. Man kanske möblerar om hemma, åker på spa, köper en ny bil eller shoppar loss på klädrean.

Men den här konsumtionen, som ytterst går ut på att man vill "bli någon", är förödande för både oss själva och jorden, menar Eva Sanner.

– Det blir som en ständigt pågående jakt efter mer. Men det finns inte så många bilar i värl-

den att vi alla kan vara lyckliga hela tiden. Därför är det nästan vår plikt att försöka bli lyckliga på ett annat och mer hållbart sätt, konstaterar hon.

### Se varandra i ögonen

Det blir så att konsumtionen ska fylla våra djupaste känslomässiga behov. Vi vill ju vara älskade och accepterade av andra. Men ofta leder det till en stress, en tävlan som går ut på att vara "rätt". Och som i för längningen leder till en konsumtion som belastar miljön.

– Jag möter många yngre personer som försöker få ihop sin vardag. Men när de drömmer om ett nytt kök är det kanske egentligen bara att sitta ner vid sitt köksbord, se sin partner i ögonen och ha ett ärligt samtal som behövs.

Får man en sådan uppmärksamhet av sin partner känner man sig sedd och älskad. Och då vaknar också lusten, enligt Eva Sanner.

Just ögonkontakt är ett av hennes bästa råd för ökad passion.

– Ser vi varandra ökar intresset och därmed attraktionen. Men det kräver tid! Sex fungerar inte så bra när vi inte har kontakt, vi är inga maskiner.



– Och ingen blir passionerad av att sopa problem under mattan.

### Kan bli ifrågasatt

Men passion handlar egentligen om hela livet, om vårt eget förhållningssätt och vår personliga utveckling.

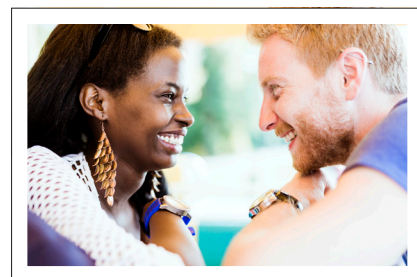
– Vi är ofta uppfostrade in i strukturer, men längtar efter att bli fria och lyckliga. Då behöver vi återerövra vår passion – men kan också på köpet bli lite mer ifrågasatta när vi börjar sticka ut, säger Eva Sanner.

Om man exempelvis väljer att inte göra karriär för att istället stanna hemma med sina barn medan de är små kan detta upplevas som ett "hot" av omgivningen. De personerna kanske egentligen drömmer om samma sak men saknar mod att gå ner i lön och därmed sänka sin konsumtionsnivå.

– Det största hotet mot att vi ska kunna vara passionerade är vårt behov av att vara som alla andra, vi är så rädda för att sticka ut och vara annorlunda. Eva Sanner har själv gjort en del val i sitt liv som fått andra att höja på ögonbrynen.

”

Ingen blir passionerad av att sopa problem under mattan.



Ögonkontakt ger ökad passion.



Att shoppa kan kännas bra för humöret och relationen ibland, men testa att ta er tid för ett riktigt samtal istället.

Fortsättning på nästa sida ➔

Så får du mer passion ➔

Exempelvis närde hon en dröm om att bo på landet, en dröm som verkade omöjlig i tillvaron just då, som sambo i en andrahandslägenhet i Stockholms innerstad.

– När sedan den relationen tog slut stod jag inför valet att flytta tillbaka till min uthyrda lägenhet i förorten, eller att göra något helt annat.

Plötsligt dök det upp ett jobb för henne på landet i Värmland.

– Då tänkte jag att ”jag kan väl köpa en lägenhet i Molkom likaväl som någon annanstans”. Ibland måste man våga ta ett språng.

I och med det nya uppdraget kom hon att arbeta mycket nära nära en man, som visade sig vara både trevlig och attraktiv – och han är numera hennes äkta make. Och de bor fortfarande på landet, i Svenshögen i Bohuslän.

### Välj din flock

Eva Sanner talar mycket om ”flocken”. Med det menar hon de grupper och sammanhang vi ingår i. Vid ovan nämnda flytt hade hon själv mycket stöd av vänner. Men när det blir tvärtom, att nära och kära kanske blir kritiska och småelaka, behöver vi ibland lämna en flock, eller åtminstone ha lite större avstånd till den för att få plats med vår passion.

– Det behöver vara högt i tak för att vi ska kunna skapa det nya som vi längtar efter.

Mycket handlar om balans. Eva Sanner har inspirerats mycket av naturen, vi behöver både ge och ta för att må bra.

– Det är också viktigt att kunna vara flexibel. När förutsättningarna ändras måste kanske även du och jag ändra vårt beteende. Istället för att kämpa emot, och kanske till slut bli sjuk, ska vi göra sådant som verkligen är bra för oss.

För det, menar Eva Sanner, är också bra för andra människor.

– Om någon förverkligar sin dröm blir världen lite mer en plats där drömmar får rum – och vi andra inspireras. Allt hänger ihop. □



Att överraska kollegan med en blomma på skrivbordet ger positiva vibbar hos er båda.



Våga släppa loss ibland.

## Mer passion i relationen

Eva Sanner tipsar om hur ni kan höja passionsnivån tillsammans i kärleksrelationen:

- Klaga inte på din partner, det hjälper aldrig. Var istället den partner som du själv skulle vilja ha.
- Känner du att ovanstående inte funkar, det är ”ju alltid jag som försöker få till något nytt...”, gör det på något annat sätt. Och prata med partnern om det som du upplever.
- Gör nya saker tillsammans! Hitta på något nytt i sängen. Uttryck

era känslor ärligt för varandra. Gör något annorlunda rent fysiskt, exempelvis gör en cykelutflykt eller vandra längs en stig ni aldrig sett förut.

■ Se varandra i ögonen, länge. Vila i varandras blick och försök andas i samma takt. Sitt så i tio minuter medan du låter tankar och känslor komma och gå. Tillåt det att bli stilla inom er och mellan er.

## Mer passion i vardagen

- Var nyfiken, ställ mer frågor till de personer du umgås med.
- Utmana dig själv och gör saker du är rädd för. Våga göra en eskimåsväng eller gå en KBT-kurs mot spindelfobi.
- Var tacksam, se allt det fina du har i ditt liv.
- Tro inte på alla dina tankar. Oavsett om de har med verkligheten att göra eller inte, så leder våra tankar till känslor, som påverkar vårt mående. Meditation, mindfulness, yoga är olika sätt att hantera tankarna
- Har du det jobbigt på något sätt? Tänk att det kunde vara ännu värre. Eller inse att du faktiskt har stöd av människor i din närhet.
- Bli vän med dina känslor. De handlar oftast om oss själva, inte så mycket om andra. När ilska och sorg får finnas, blir det plats för mer glädje, sårbarhet och passion.
- Ge! Var generös mot andra, det behöver inte vara så stora saker. En jasminkvist på en kollegas skrivbord skapar garanterat positiva vibbar när kollegan känner sig sedd och uppskattad av dig.
- Använd din tid. Vi har på ett ungefär 42 miljoner minuter på oss i livet (drygt 80 år i snitt). Ta vara på chanser när de erbjuds. Prioritera vad som är viktigt för dig.
- Gör något nytt, som inte innebär att köpa något. Gå en språkkurs eller anmäl dig till en sångkör.
- Gör det du blir glad av. Dansa, baka, skriv, måla!



Passion = lidelse, åtrå. Kommer av latinets patio, som betyder just lida.

Källor Svenska Akademiens ordlista, Wikipedia